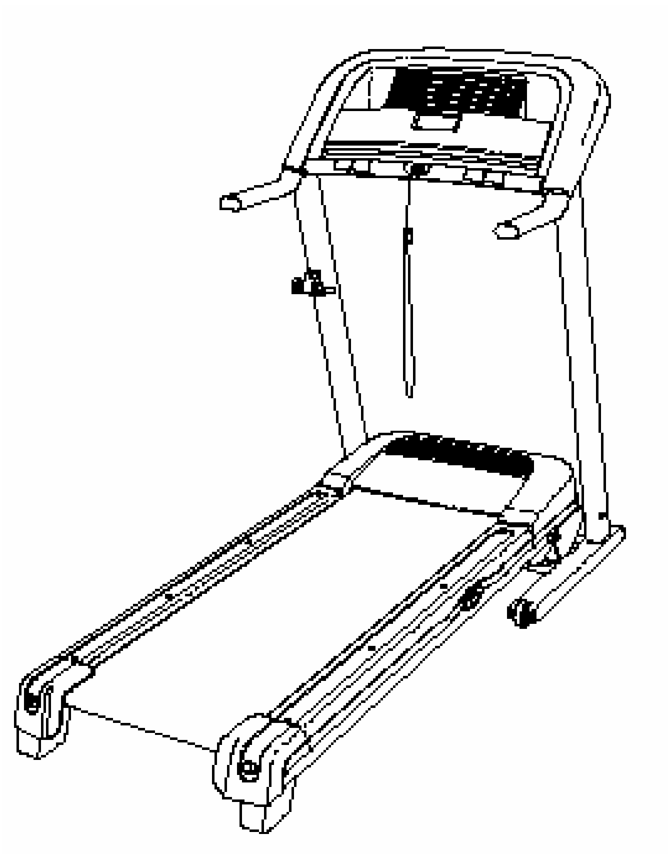
Pro Form 400 C



FORENKLET BRUKERVEILEDNING

HVORDAN SETTE INN STRØMLEDNINGEN

Dette produktet må bli koblet til en stikk kontakt som er jordet. Hvis tredemøllen ikke fungerer riktig eller gå i stykker, vil jordingen redusere motstand for elektrisk strøm for å redusere risikoen for elektrisk støt. Dette produktet er utstyrt med en ledning, som har en delejordingskontakt og en vanlig jordingskontakt.

Plugg den indikerte enden av strømledningen inn i støpselet på tredemøllen. Plugg deretter den andre enden i støpselet i veggen. Dersom det er en annen strømkurs enn 230V, kan det være at et adapter vil være nødvendig. Merk: i Italia trenger man et slikt adapter (følger ikke med) mellom strømledningen og uttaket. Viktig: tredemøllen er ikke kompatibel med GFCI-utstyret uttak.

⚠ FARE: Ukorrekt tilknytning av delejordingskontakt kan resultere i stor fare for elektrisk støt. Kontroller med en kvalifisert elektriker eller en servicemann hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifiser pluggen som følger med produktet. Dersom den ikke passer til støpselet, kontakt en elektriker for montering av et riktig støpsel.

⚠ ADVARSEL: Les anbefalingene før du begynner å betjene konsollen.

- Ikke stå på løpebåndet når tredemøllen stå på siden.
- Fest alltid sikkerhetsnøkkelen i bukselinningen når du benytter tredemøllen.
- Juster hastigheten med små økninger for å unngå plutselige fartsøkninger.
- For å unngå elektrisk sjokk, hold konsollen tørr. Ikke søl drikke på konsollen.

MULIGHETENE I KONSOLLEN

Tredemøllekonsollen tilbyr et utvalg av muligheter for å hjelpe deg til å få mest mulig ut av treningen din. Når konsollen er i Manuell Mode, kan hastighet og stigning bli styrt ved å trykke på en knapp. Etter hvert som du løper, så vil de fire vinduene vil gi deg de verdiene du oppnår etter hvert som du løper. Du kan til og med måle din hjertefrekvensen ved å benytte deg av den innebygde pulsmåleren.

5 sertifiserte personlige treningsprogram er bygget inn i tredemøllen. Hvert av programmene styrer automatisk stigningen og hastigheten til tredemøllen etter hvert som det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

STEG FOR STEG BETJENING AV KONSOLLEN

Kontroller at on/off bryteren, som sitter på baksiden av motordekselet ved uttaket til strømledningen, er tilkoblet. Deretter kontrollerer du om nøkkelen er tatt ut av konsollen og at strømledningen er ordentlig tilsluttet.

Når du er klar til å starte treningen, still deg med hvert bein på hver side av løpebåndet på tredemøllen. Finn klipsen med sikkerhetsnøkkelen (se figur side 14 i "USER'S MANUAL") og fest den til bukselinningen.

HVORDAN BENYTTE MANUELL INNSTILLING

1 **Sett sikkerhetsnøkkelen inn i startbryteren.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn, vil de fire displayene og forskjellige indikatorer på konsollen begynne å lyse.

2 **Velg manuell innstilling.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn vil manuell innstilling bli valgt og "M" indikatoren vil lyse. Dersom et program er valgt, press (program knappen) flere ganger etter hverandre helt til du kommer til kommer tilbake til manuell innstilling.

3 **Press (startknappen) eller (hastighetsknappen) for å starte tredemøllen.**

En stund etter at knappen er presset, begynner løpebåndet å gå, med en hastighet på 2 km/t. Hold i håndtakene og begynn å gå langsomt. Etter hvert som du trener, kan du endre hastigheten på løpebåndet ved å presse (hastighetsknappen) til du når ønsket hastighet. For hver gang hastighetsknappen trykkes økes hastigheten med 0,5 km/t. Hvis en av de 5 forhåndsinnstilte fartsknappene trykkes vil tredemøllen justere farten til ønsket fart.

For å stoppe løpebåndet, press (stoppknappen). TID/STIGNING/SEGREGERT TID displayet vil begynne å blinke. For å starte løpebåndet på nytt, press (startknappen) eller (hastighetsknappen).

4 **Hvordan forandre stigningen på tredemøllen til ønsket posisjon.**

For å endre stigningen på tredemøllen, press (høydejusteringsknappen). Hver gang denne knappen blir presset, vil tredemøllen endre helning med 0,5%.

5 **Følg utviklingen din ved å se på løpebanen og de fire displayene.**

Distanse/Runde displayet – Dette displayet viser distansen du har gått eller løpt og antall runder du har tilbakelagt (en runde er det samme som 400 meter). Displayet vil veksle mellom funksjonene hvert syvende sekund. Funksjonen som vises i vinduet blir til enhver tid merket med en blinkende pil over symbolet for distanse eller antall runder.

Tid/Stigning/Segregert tid displayet – Dette displayet viser distansen du har gått eller løpt og det antall 400 meters runder du har fullført. Displayet vil bytte mellom disse med et intervall på noen sekunder.

Kalorier/Fett kalorier/Puls displayet – Dette displayet viser det tilnærmede tallet for kalorier og fett kalorier du har forbrent. Hvert syvende sekund vil displayet veksle fra en verdi til den andre, som blir vist med en pil i displayet. Dette displayet vil også vise din hjertefrekvens dersom et pulssensor er.

Hastighet/Minutter per kilometer displayet – Dette displayet viser hastigheten til løpebåndet og din estimerte tid per kilometer. Hvert syvende sekund vil displayet veksle fra en verdi til den andre, som blir vist med en pil i displayet.

Merk: Hastighet/ Minutter per kilometer displayet kan vise hastighet enten miles eller km/t. For å avgjøre hvilken måleenhet som er valgt, hold Stopp knappen nede når du setter sikkerhetsnøkkelen inn i konsollen. En ”E”, for engelske miles, eller en ”M” for metriske kilometer, vil vise seg i displayet. Press Hastighets knappen for å endre verdien som vises. Når den valgte måleenheten er valgt, fjern sikkerhetsnøkkelen, og sett den inn på nytt uten å holde stopp knappen inne. Merk: For enkelhetsskyld vises alle verdiene i ”USER’S MANUAL” i miles.

6 **Mål pulsen din, hvis ønskelig**

For å benytte pulssensoren, still deg med benene på fothvilerene og hold rundt pulssensorene uten å bevege hendene. Når din puls er registrert vil et hjerte begynne å blinke i consollen. Dette hjertet vil blinke hver gang hjerte ditt slår. Etter en stund vil hjerterytmeindikatoren i pulsdisplayet vise din puls. Hvis den målte pulsverdien viser seg for å være for høy eller for lav, eller hvis pulsen din ikke er blitt målt i det hele tatt, løfter du hendene av displayet av pulssensoren, og lar pulsdisplayet nulle seg ut. Press så på nytt hendene mot pulssensorene og følg samme fremgangsmåte som beskrevet over.

7 **Når du avslutter treningen, stopp løpebåndet og fjern sikkerhetsnøkkelen.**

Gå opp på fothvilerene, senk stigningen slik at denne er på det laveste. Press stopp knappen Fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på en sikker plass.

Når du er ferdig med å benytte tredemøllen, skru av tredemøllen med on/off bryteren

HVORDAN BENYTTE DE INNEBYGDE PROGRAMMENE

1 **Sett sikkerhetsnøkkelen inn i startbryteren.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn, vil de fire displayene og forskjellige indikatorer på konsollen begynne å lyse.

2 **Velg et av treningsprogrammene.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn vil manuell innstilling bli valgt og ”M” indikatoren vil lyse. For å velge et av de innebygde treningsprogrammene, press (program knappen) flere ganger etter hverandre inntil en av de 5 innbygde programmene er valgt (vises med et lite lys).

Konsollen tilbyr 5 programmer. Profilene på konsollen viser hvordan hastigheten og stigningen vil forandre seg gjennom programmet. Numrene ved siden av profilene viser maksimal hastighet og stigning for det gitte programmet..

3 **Press (startknappen) eller (hastighetsknappen) for å starte tredemøllen.**

En stund etter at knappen er presset, vil løpebåndet automatisk stille seg inn på den første hastighet og stignings innstillingen for programmet. Hold i håndtakene å begynn å gå.

Hvert program er delt inn i mange tidssegmenter av forskjellig lengde. Tid/Stigning/Segregert tid displayet viser både gjenstående tid i programmet og den gjenværende tiden i det gjeldende segmentet i programmet. En hastighets innstilling og en stigningsinnstilling er programmert for hvert segment. Når det bare er tre sekunder igjen av første segment, vil det komme en lyd og tredemøllen vil automatisk stille seg inn til hastighets og stignings innstillingene for det andre segmentet.

Programmet vil fortsette med dette til Tid/Stigning/Segregert tid displayet teller ned til null. Løpebåndet vil da sakte stoppe opp.

Dersom hastighets eller stignings innstillingene for det gjeldende segmentet er for høy eller lav, kan man manuelt overstyre innstillingene ved å presse (hastighets knappen) eller (stignings knappen) på konsollen. **Når det neste segmentet begynner, vil tredemøllen justere seg til den neste hastighet og stignings innstillingen i programmet.**

For å stoppe programmet, press (stopp knappen). Tid/Stigning/Segregert tid displayet begynner å blinke. For å starte programmet på nytt, press (startknappen) eller (hastighetsknappen**)**. For å avslutte programmet, press (stopp knappen), fjern sikkerhetsnøkkelen, og sett inn sikkerhetsnøkkelen på nytt.

4 **Følg din utvikling med 400m banen og de fire displayene.**

Se steg 5 på side 3

5 **Mål pulsen din, dersom du ønsker det.**

Se steg 6 på side 4.

6 **Når programmet er ferdig, fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen.**

Når programmet er ferdig, **kontroller at stigningen til tredemøllen er på det laveste nivået. Stigningen må være på det laveste nivået dersom tredemøllen skal kunne foldes sammen til lagringsposisjon, ellers vil tredemøllen bli skadet.** Deretter fjernes sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på en sikker plass. Når du er ferdig med å benytte tredemøllen, skru av tredemøllen med on/off bryteren.

HVORDAN FOLDE SAMMEN OG FLYTTE TREDEMØLLEN

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før tredemøllen foldes sammen, sett stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, vil tredemøllen kunne få permanente skader. Deretter, skru av strømmen. FORSIKTIG: Du må være i stand til å trygt kunne løfte 20 kilo for å heve, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold tredemøllen med hendene i den stillingen som er vist i figur 1 på side 18 i "USER'S MANUAL". **ADVARSEL: For å minske faren og muligheten for skader, bøy i knærne og hold ryggen rett. Når du hever tredemøllen, forviss deg om at du løfter med beinene, og ikke ryggen din.** Løft tredemøllen halvveis til vertikal posisjon.

2. Flytt din høyre hånd til den posisjonen som er vist på figur 2 på side 18 i "USER'S MANUAL", og hold tredemøllen godt. Hev tredemøllen opp til lagringstappen låser tredemøllen fra å falle. **Forviss deg om at lagringstappen virkelig låser tredemøllen i oppreist stilling.**

   For å beskytte gulvet eller teppet fra skader, plasser en matte under tredemøllen. Beskyt tredemøllen mot direkte sollys. Ikke gå i fra tredemøllen i lagringsposisjon når det er fare for at det kan bli temperaturer høyere enn 30^{0} C.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før tredemøllen flyttes, sett tredemøllen i lagringsposisjon som er beskrevet over. **Forviss deg om at lagringstappen virkelig låser tredemøllen i oppreist stilling.**

1. Hold hendene på den øverste delen av håndtakene. Plasser en fot nederst på beinene til tredemøllen som vist i figur 3 på side 18 i "USER'S MANUAL".

2. Bøy tredemøllen bakover helt til hjulene ruller fritt under den. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket plassering. **For å minske risikoen for skader, bruk ekstrem forsiktighet ved flytting av tredemøllen. Ikke flytt tredemøllen over et ujevnt underlag**

3. Plasser en fot nederst på beinene til tredemøllen, og senk forsiktig tredemøllen til den igjen står i lagringsposisjon på gulvet.

BRUK OG JUSTERING

PERFORMANT LUBE™ LØPEBÅNDET

Tredemøllen din trenger et løpebåndet med PERFORMANT LUBE™, undersiden av beltet er dekket med et avansert smøremiddel. **VIKTIG: bruk aldri klebrig silikonspray eller andre væsker på løpebåndet eller på platen under løpebåndet. Slike type væsker vil svekke løpebåndet og skape unødig belastning.**

PROBLEMLØSNING

De feste problemene med tredemøllen kan bli løst ved å følge problemløsningene som er skissert under. Finn symptomene som stemmer overens med det som er beskrevet, og følg disse skritt for skritt. Før dere kontakter Nordic Fitness ber vi dere se på følgende symptomer:

PROBLEM: DU FÅR IKKE STRØM PÅ TREDEMØLLEN

LØSNING:

a. Forviss deg om at strømledningen er satt ordentlig inn i et jordet støpsel. (se HVORDAN SETTE I STRØMLEDNINGEN på side 14 i ”USER'S MANUAL”). Hvis det trengs en skjøteledning, benytt kun en trefaset, $1mm^2$, ledning som ikke er lenger en 1,5 meter. Viktig: Tredemøllen er ikke komputabel med GFCI-utstyrte uttak.

b. Forviss deg om at sikkerhetsnøkkelen er tilstrekkelig presset inn i konsollen.

c. Kontroller sikringen som er plassert ved siden av strømkabelen. Hvis sikringen er som vist i figuren øverst til venstre på side 25 i ”USER'S MANUAL”, da er den løst ut. For å stille tilbake automatsikkringen, vent i fem minutter, og press den tilbake som vist i figuren øverst til høyere på side 20 i ”USER'S MANUAL”.

d. Kontroller om ON/OFF bryteren som sitter ved siden av strømledningen er innstilt på ON. det er kun i ON posisjon tredemøllen vil fungere.

PROBLEM: STRØMMEN SLÅR SEG AV NÅR TREDEMØLLEN ER I BRUK

LØSNING:

a. Kontroller automatsikringen som er plassert ved siden av der strømkabelen festes til tredemøllen. (se 1.c. over). Hvis sikringen har gått, vent i fem minutter før du trykker på sikringsknappen og setter den tilbake i riktig posisjon.

b. Kontroller at strømledningen er riktig tilkoblet.

c. Ta ut strømledningen, vent i fem minutter og plugg den inn i tredemøllen igjen.

d. Ta ut sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Sett den på nytt inn igjen i konsollen.

e. Kontroller at ON/OFF bryteren er i posisjon ON..

f. Dersom tredemøllen fortsatt ikke vil starte, ring kundeservice på telefonnummer 32272727

PROBLEM: HASTIGHETS DISPLAYET PÅ KONSOLLEN FUNGERER IKKE RIKTIG

LØSNING:

a. Fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen og **DRA UT STRØMLEDNINGEN FRA STØPSELET**. Skru ut skruene til motordekselet (1) og øvre skrue (4) begge sider og fjern motordekselet forsiktig. Finn sensoren (62) og magneten (67) på den venstre siden av reimhjulet . Dersom det er nødvendig skru løs skruen (27) og flytt sensoren forsiktig. **Kontroller at avstanden mellom sensoren og magneten ikke er større enn 3 mm.**. Skru til skruen igjen. Sett på motordekselet igjen, og kjør tredemøllen i noen minutter for å kontrollere at den viser riktig hastighet

PROBLEM: LØPEBÅNDET GÅR SAKTERE NÅR DU GÅR PÅ DET

LØSNING:

a. Dersom det trengs en skjøteledning, benytt kun en trefaset kontakt, 1mm^2 ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er strammet til for hardt kan den ødelegges, og løpebåndet vil kunne få varige skader. Fjern sikkerhetsnøkkelen, og **DRA UT STRØMLEDNINGEN FRA STØPSELET**. Benytte unbrakonøkkelen å vri begge de bakre justeringsboltene for valsen mot klokkeretning, ¼ runde. Når løpebåndet er riktig innstilt, skal du klare å løfte hver av løpebåndet 5 til 7 centimeter opp fra løpeplattformen på tredemøllen. Pass på at løpebeltet befinner seg i senter av løpeplattformen til enhver tid. Sett inn strømledningen og sikkerhetsnøkkelen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Repeter dette inntil løpebåndet er tilstreklig stramt. Se øverste figur b på side 21 i ”USER’S MANUAL”.

c. Dersom løpebåndet fortsatt går saktere når du går på det, vær vennlig å ring kundeservise på telefonnummer 32272727

PROBLEM: NÅR LØPEBÅNDET ER UTE AV SENTER

LØSNING:

a. **Dersom løpebåndet har forskjøvet seg til venstre**, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri den venstre justeringsbolten med klokken en ¼ runde. Vær forsiktig så du ikke strammer belte for stramt. Sett i strømledningen og sikkerhetsnøkkelen igjen, og la tredemøllen gå i et par minutter. Repeter justeringene inntil løpebåndet er i senter. Se figur a på side 21 i ”USER’S MANUAL”.

b. **Dersom løpebåndet har forskjøvet seg til høyere**, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri den høyre justeringsbolten med klokken, vris ¼ runde. Vær forsiktig så du ikke strammer belte for stramt. Sett i strømledningen og sikkerhetsnøkkelen igjen, og la tredemøllen gå i et par minutter. Repeter

justeringene inntil løpebåndet er i senter. Se nedre figur b på side 21 i ”USER’S MANUAL”.

PROBLEM: LØPEBÅNDET GLIPPER NÅR DU GÅR PÅ DET

LØSNING:

a. Dersom løpebåndet glipper når du går på det, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri begge justeringsboltene med klokken, begge skal vris ¼ runde Når løpebåndet er riktig innstilt, skal du klare å løfte hver av løpebåndet 5 til 7 centimeter opp fra løpeplattformen på tredemøllen. Pass på at løpebeltet befinner seg i senter av løpeplattformen til enhver tid. Sett inn strømledningen og sikkerhetsnøkkelen , og la tredemøllen gå i noen minutter. Repeter dette inntil løpebåndet er tilstreklig stramt. Se figur b på side 21 i ”USER’S MANUAL”.

TRENINGSVEILEDNING

⚠ADVARSEL: Før du begynner med dette eller noe annet treningsprogram, bør du kontakte en lege. Det er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel, eller dersom du har helsemessige problemer av noe annet slag.

Pulsindikatoren er ikke ment som et medisinsk instrument. Forskjellige faktorer, som for eksempel din bevegelse på tredemøllen, vil innvirke på nøyaktigheten ved måling av antall hjerteslag per tidsenhet. Pulsindikatoren er kun ment som et hjelpemiddel under treningen for å finne en tilnærmet riktig verdi av hva pulsen din egentlig er.

Den følgende veiledningen vil hjelpe deg til å planlegge treningen. Husk st dette kun er en generell veiledning. For mer detaljert treningsveiledning bør du se i spesialbøker vedrørende dette emnet, eller ta kontakt med en profesjonell treningsveileder/lege.

TRENINGSINTENSITET

Enten du har som mål å forbrenne fett eller styrke kondisjonen din, så er nøkkelen for å nå dette målet at du trener med rett intensitet til rett tid. For å finne den riktige intensiteten kan du mål hjerterytmen (pulsen). Figuren på side 22 i ”USER’S MANUAL” viser den anbefalte pulsverdien per minutt for aerobic og fettforbrennende trening. For å finne den riktige pulsen for deg, går du inn i tabellen på venstre side under AGE (år)(for øvrig avrundet til nærmeste hele 10-år). Dernest finner du de tre nærmeste verdiene til høyre for din alder. De tre sonen er din treningssone. De to nederste sonene, Fat burn – fettforbrenning og Max burn – maksimal fettforbrenning, er begge beregnet som din treningspuls for å oppnå best mulig fettforbrenning. Sonen øverst, Aerobic, er din anbefalte treningspuls ved for eksempel aerobic og trening med høyere intensitet.

FETTFORBRENNING

For å effektivt forbrenne fett, må du trene på et relativt lavt intensitetsnivå per treningsøkt over en lengre vedvarende periode. Gjennom de første minuttene av treningen bruker kroppen

energi fra de raskest mottakelige karbohydrat kaloriene. Kun etter at de første minuttene av treningen er gjennomført begynner kroppen å benytte energi fra de lagrede fettreservene. Dersom målet er å forbrenne fett, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er innenfor et av de to laveste verdiene i treningssone.

For maksimal fettforbrenning, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er i nærheten av midterste verdi i treningssonen.

AEROBIC TRENING

Dersom målet er å styrke kondisjonen må du trene innefor sonen Aerobic. Aerobic trening er en treningsmetode som krever mye oksygen over lengre tid. Dette krever at hjertet har kapasitet til å pumpe blod rundt i musklene, og at lungene har kapasitet til å gi blodet friskt oksygen. For Aerobic trening, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er i nærheten av høyre verdi i treningssonen.

TRENINGSØKT VEILEDNING

En riktig treningsøkt inneholder alle de tre faktorene under:

Oppvarming - Start hver treningsøkt med 5 til 10 minutters tøyning og lett trening (se Anbefalt tøyning under og på side 15 i "USER'S MANUAL"). En god oppvarming øker kroppstemperaturen, hjerterytmen, og blodsirkulasjonen i forkant av selve treningen.

Treningsøkten - Etter oppvarmingen øker du intensiteten inntil du befinner deg innenfor det som er din treningssone i 20 til 60 minutter. (Gjennom de første ukene i ditt treningsopplegg, bør du ikke holde pulsen innenfor din treningssone i mer enn 20 minutter). Pust jevnt, rolig og avslappet mens du trener, hold aldri pusten.

Uttøyning - Avslutt alltid hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med uttøyning for å kjøle ned musklene. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene samtidig som det forebygge skader og stivhet i kroppen.

TRENINGSFREKVENS

For å opprettholde og videreutvikle din kondisjon, fullfør tre treningsøkter hver uke, med minst en dags hvile mellom øktene. Etter noen få måneder, kan du øke til fire økter per uke dersom du ønsker det.

Nøkkelen til suksess er å gjennomføre treningsøktene regelmessig og gjøre det til en underholdende del av hverdagen.

DELELISTEN

Vedrørende delelisten refererer vi til "USER'S MANUAL".

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skulle oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 27 27 27.

Åpningstider:

Mandag – Torsdag 1000 – 1900
Fredag 1000-1400

Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen (”USER’S MANUAL”).

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 21
3051 Mjøndalen

Telefon : 32 27 27 00
Kundeservice: 32 27 27 27

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i ”USER’S MANUAL”).
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i ”USER’S MANUAL”.